

Réunion ski rando du 4 décembre 2023

Présents : 36 personnes + 6 excusés

Présentation de la commission :

responsables Bernard Drouère, Pierre Foucras, Marie-Pierre Jaouen

Bienvenue et merci à Rachel Anthoine et à Pierre Autrand qui se proposent comme animatrice et animateur, ainsi qu'à Isabelle Davard qui co-animera également des sorties cette année.

Ils viennent renforcer une équipe d'animateurs plus ou moins « anciens » (aux articulations plus ou moins grippées) et occasionnels : Roger Le Bihan, Jean-Luc Pinardon, Jocelyne Leroux, Serge Vial, Joël Pitre, Jean Aulas, les trois Michels (Leroux, Milan, Peybernès), l'autre Pierre : St Bonnet ... et nous.

Organisation des sorties :

- Notre activité dépend éminemment de la météo et des conditions de neige. Il est indispensable de regarder le programme sur le site quasi quotidiennement, les sorties pouvant être proposées quelquefois du jour au lendemain, en semaine et en W.E., selon enneigement et disponibilité des animateurs. Des sorties initiation ou axées sur le perfectionnement de certains mouvements pourront être proposées (n'hésitez pas à exprimer vos besoins). Consultez aussi l'onglet Activités => ski de randonnée (plein d'informations ou conseils utiles et de souvenirs sympathiques).
- Lire le détail de la sortie et juger de sa capacité à la faire. Penser que le ski de rando, c'est un effort pour monter, ... mais aussi pour descendre (vous vous en rendrez certainement compte sur la glace ou la neige croûtée !) ; ne vous surestimez pas ... ne vous sous-estimez (et autocensurez) pas non plus ! Téléphonez à l'animateur si besoin.
- S'inscrire sur le framadate.
- Regarder un topo, s'intéresser à la sortie.
- Les animateurs s'adaptent au groupe, aux participants ... Personne n'est abandonné. Mais un skieur qui s'inscrit à une course sans en avoir la capacité pénalise tout le groupe.

Consignes de sortie

- Suivre les décisions de l'animateur (il peut y avoir échange de points de vue et de connaissances, nous ne sommes pas guides !!!)
- Ne jamais laisser quelqu'un seul, y compris le "serre-file" désigné ou celle (celui) à qui un besoin pressant impose un arrêt ; aider les autres ; ne pas descendre tous en même temps sans s'attendre, s'écartez trop de l'itinéraire suivi ; attention aux excès de vitesse, nous ne

sommes pas sur piste ! mais en terrain sauvage ... pas de radar, mais des pièges et "requins" divers (=> bobo à l'arrivée) ; savoir où l'on est, combien l'on est à la sortie ; observer durant la sortie ; avoir un téléphone chargé (qui peut prédire que vous ne seriez pas seul rescapé lors d'un accident ?...) La montagne est toujours la plus forte et peut s'avérer dangereuse. Soyons attentifs les uns aux autres et co-responsables.

- La sécurité est une préoccupation majeure et notre responsabilité à tous est engagée (... plus encore pour les animateurs et la direction du club).

La participation à l'une des séances de formation "DVA neige" proposées par ANV en début de saison est obligatoire pour pouvoir participer aux sorties proposées.

Matériel :

- Sac à dos permettant de porter des skis (attention au poids !!)

- Peaux nettoyées et encollées (de préférence mises au chaud, à la maison avant de partir, sauf rares exceptions !!), couteaux, pelle, sonde (on s'entraîne à son maniement à la maison), DVA avec des piles assez chargées (les changer à 60 % : le mode recherche est "énergivore"), bâtons, skis (entretenus, fartés de temps en temps), fixations réglées. Vérifiez votre matériel au chaud, avant la saison !!!!

- Lunettes de soleil obligatoires, casque et masque à votre convenance (hautement conseillé).

- Gants de rechange, bonnet, veste chaude ... le temps change vite en montagne.

- Couverture de survie, un bout de fart, scotch large double face, scotch armé, un lacet, un bout de raclette ou canif, pharmacie d'urgence, crème solaire forte, stick à lèvres ...

- Petit pique-nique, vivres de course, boisson chaude ... selon vos habitudes et goûts.

- Bien mettre en haut de son sac sa licence, ses coordonnées et une personne à prévenir si besoin, et les infos nécessaires en cas de traitement médical particulier).

Enfin tout pour une rando en hiver !!!

Divers

- Une mallette est disponible au club pour farter et entretenir votre matériel (mais apportez vos consommables : paraffine, colle pour peaux non fournie). Demandez à Roger ou Joël, responsables matériel. Demandez conseil.

- Possibilité de louer chez Gozzi, le club rembourse 50 % (2 fois) sur présentation de la facture (pour découvrir l'activité avant d'investir dans votre propre matériel).

- 20 % de remise chez Gozzi sur le matériel montagne en présentant la licence ANV

- Une question est toujours la bienvenue et on essaie d'y répondre, ou de trouver une solution, ou de diriger vers des professionnels le groupe est un lieu d'échange et de

convivialité ; un adhérent au ski de rando doit être actif et participer à rendre la sortie agréable pour tous.

- Bien regarder la vidéo "pratique du DVA" proposée en rouge sur le site dans l'activité **SDR => les Indispensables**, avant la formation DVA (même si on la connaît déjà, c'est un rappel toujours utile !!!)

Séjours 2024

- Des sorties de 2 ou 3 jours pourront être programmées... consulter le programme sur le site

Nos séjours en février et en mars dans les Aravis

Hôtel Relais du Charvin - 74230 Le Bouchet-Mont-Charvin

325 euros pour les 5 jours en demi-pension
15 places réservées (liste d'attente si dépassement) :

- Séjour 1 : du samedi 24 février au jeudi 29 février
 - Séjour 2 : du dimanche 10 mars au vendredi 15 mars 2024

Les personnes souhaitant participer s'engagent à venir tout le séjour, à faire la formation DVA, à faire quelques sorties avec le club avant, à verser un acompte de 100 € (**non remboursable, sauf arrangement avec un autre adhérent**), à ne pas « négocier » par téléphone avec le propriétaire sans en avertir Pierre : c'est désagréable pour celui qui nous accueille et celui qui organise.

Pour s'inscrire : chèque de 100 € à l'ordre d'ANV à remettre à Pierre Foucras, soit en l'apportant aux permanences, soit en l'adressant à

Pierre Foucras – Les Ecureuils F8 – 22 rue du lavoir de Criel – 38500 Voiron.

Date limite : Avant Noël !

Et n'hésitez pas à téléphoner : Pierre 06 89 29 20 16
Marie-Pierre 06 73 05 02 20 71
Bernard 06 87 34 72 86

ou venir pour toute information, et bien sûr pour aider. En étant actif on améliore sa pratique et on prend confiance.

A bientôt sur les skis ... on vous sent motivés !

L'équipe de ski rando